

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



INDISCHES KÜRBISGERICHT

Zutaten:

- 1 EL Kurkuma
- 1 EL gemahlener Koriander
- 2 EL Kreuzkümmel (Cumin)
- 2 EL edelsüß Paprika
- 2 EL braune Senfsaat
- 4 EL Ghee oder Kokosöl
- 150 g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 40 g Ingwer, sehr fein gewürfelt
- 1-2 rote Chilies, sehr fein gewürfelt
- 800 g Hokkaidokürbis in ca. 3 cm große Stücke, alternativ Butternut-Kürbis
- 1 D. gewürfelte Tomaten
- 2 EL brauner Zucker
- 600 g Kokosmilch
- 2 TL Salz
- 4 EL Limettensaft
- gehackte Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

- Gewürze bis Senfsaat in einem weiten Topf trocken rösten, bis sie duften.
- Ghee zugeben.
- Zwiebeln, Ingwer und Chilies zugeben und andünsten.
- Kürbis kurz mitdünsten.
- Tomaten, Zucker, Kokosmilch und Salz zugeben.
- 15 Minuten köcheln lassen, der Kürbis muss noch bissfest sein.
- Mit Limettensaft abschmecken und Kräutern bestreuen.

Dazu passt Reis oder Baguette

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel